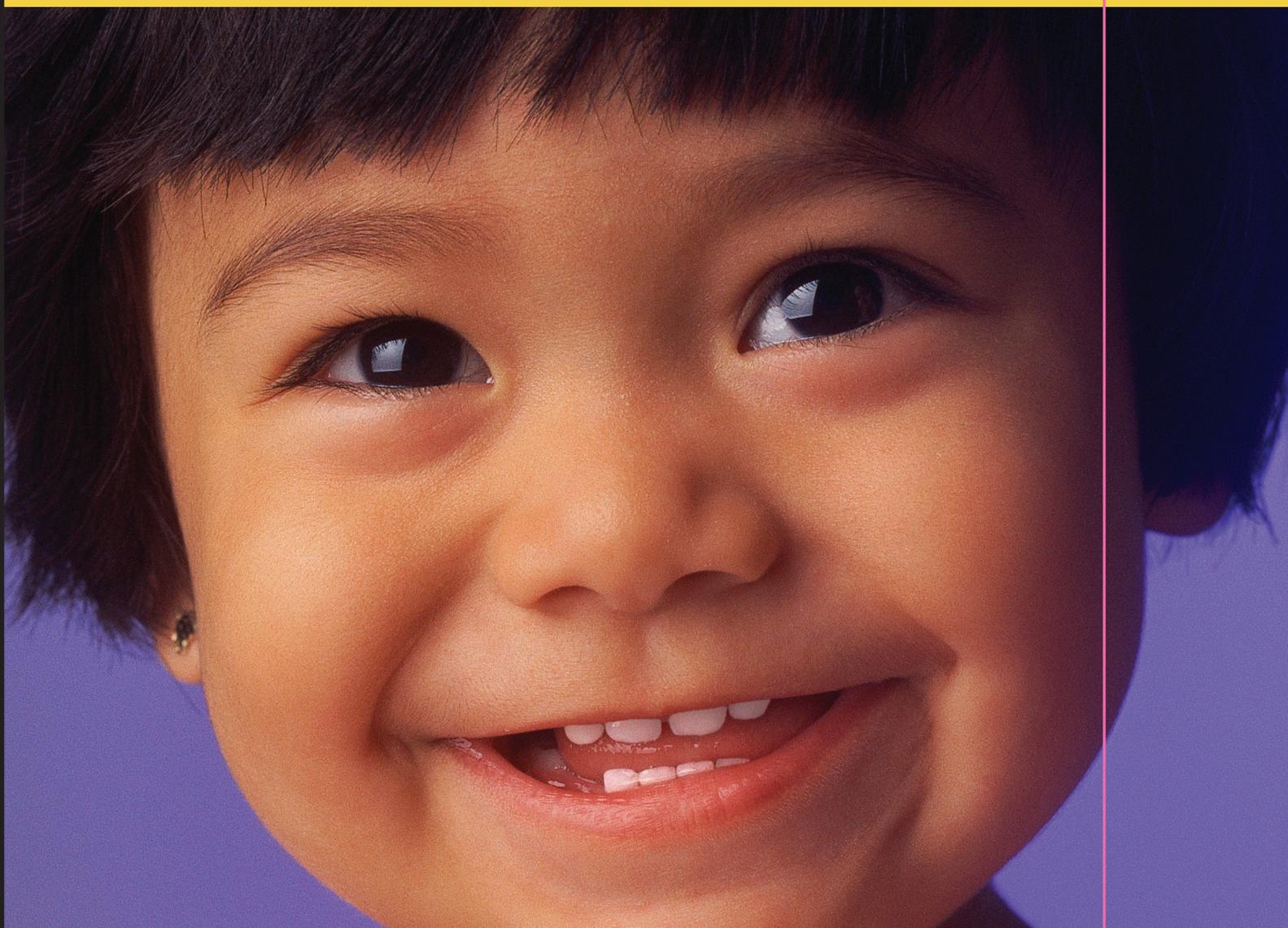


Здоровые закуски – счастливые улыбки



Оцените наши рецепты
моментальных закусок.

«Мама, попроворней, мам, побыстрее»

РЕЦЕПТЫ МОМЕНТАЛЬНЫХ ЗАКУСОК

Замороженная закуска Том – сын дудочника:

Возьмите две квадратные галеты и намажьте арахисовой пастой обе половинки. На одну из половинок положите 3-4 дольки банана и накройте другой половинкой (арахисовой пастой внутрь). Оберните полиэтиленовой пленкой и заморозьте. Подавать в замороженном виде.

Соус для обмакивания Малыш Джек Хорнер:

Смешайте 1 мерную чашку простого йогурта с 1 мерной чашкой соуса сальса. Охладите и подавайте с нарезанными овощами.

Смесь Малышка мисс Маффет: Смешайте низкокалорийную воздушную кукурузу для микроволновой печи с сухим завтраком Sheerios™, сухофруктами, сухими крендельками и жареным несоленым арахисом. (Для детей старше трех лет).

Виноградость Джорджи Порджи: Заморозьте зеленый и красный виноград. Подавайте холодным. (Нарежьте виноград маленькими кусочками для детей в возрасте до трех лет).

Парфе Мальчик-с-Пальчик: Поместите 1/3 одной упаковки (8 унций - 220 г) низкокалорийного ванильного йогурта на дно бумажного стаканчика или среднего стеклянного бокала. Сверху положите 1/2 мерной чашки мелко нарезанных фруктов или черники и 2 столовые ложки сухого завтрака Grape-Nuts®. Сделайте еще несколько слоев.

Десерт Шалтай–Болтай: Смешайте в блендере 1 банку (15 унций - 425 г) половинок или долек груш и 1 маленькую упаковку (6—8 унций) маложирного ванильного йогурта. Смешивайте в блендере до получения однородной массы. Разложите смесь поровну по бумажным стаканчикам и вставьте палочку в центр каждой порции. Заморозьте до затвердения в течение приблизительно 3-4 часов.

Кабачковая горка Джека и Джилл: Разрежьте кабачки-цуккини на дольки круглой формы. Посыпьте сыром «монтерей джек» (Monterey Jack) и мелко нарезанным красным болгарским перцем. Готовьте в микроволновой печи в режиме «high» в течение 1 минуты или пока не расплавится сыр.

Мороженое простака Саймона: Положите 2 столовых ложки кремобразного арахисового масла в небольшую посуду для микроволновой печи. Нагрейте до плавления (приблизительно в течение одной минуты). Сбрызните этим маслом 1/2 чашки замороженного йогурта.

«Полбанана» малышки Бо Пип: Разрежьте банан вдоль. Намажьте 1 половину 2 столовыми ложками арахисовой пасты. Вдавите 2 столовых ложки кукурузных хлопьев или другого сухого завтрака. Сверху положите вторую половину банана и разрежьте банан пополам.

Мини кебаб старого короля Коула: Разрежьте сыр на кубики размером с игральную кость. Насадите 1 виноградину и 1 кусочек сыра на зубочистку. То же самой проделайте с оставшимися кубиками сыра и виноградинами. (Для детей до трех лет виноградины разрежьте пополам).

Вафельный сэндвич маленького грустного мальчика: Поджарьте в тостере вафли из муки различных видов злаков. Выложите слоями арахисовую пасту, желе и дольки банана. Накройте другой вафлей. Разрежьте на четыре части.

Мечта Дамы червей: Намажьте 2 столовых ложки соуса для спагетти на половину бублика. Посыпьте тертым сыром моцарелла. Запекайте в горизонтальном тостере или поджарьте в духовке до тех пор, пока сыр не покроется золотистой корочкой.